## 14.034 Palacinky s tvarohom
## 100 porcií

### Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| mlieko | 13,00 | 13,00 | 15,00 | 15,00 | 18,00 | 18,00 | 22,00 | 22,00 |
| múka hladká | 5,50 | 5,50 | 7,50 | 7,50 | 9,00 | 9,00 | 11,00 | 11,00 |
| vajcia | 18 | 0,90 | 22 | 1,10 | 26 | 1,30 | 30 | 1,50 |
| cukor kryštálový | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| olej | 1,30 | 1,30 | 1,50 | 1,50 | 1,70 | 1,70 | 2,00 | 2,00 |
| cukor práškový | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| soľ | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 |
| plnka: | | | | | | | | |
| tvaroh | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 |
| cukor práškový | 0,80 | 0,80 | 1,20 | 1,20 | 1,60 | 1,60 | 1,70 | 1,70 |
| smotana sladká | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,80 | 0,80 | 0,90 | 0,90 |
| cukor vanilkový | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |
| hrozienka | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 |
| hmotnosť porcie v g | 210 | | 270 | | 340 | | 390 | |

### Výrobný postup

Z mlieka, múky, vajec, cukru a soli vymiešame hladké cesto. Palacinky pečieme z oboch strán. Pred podávaním plníme tvarohovou plnkou. Posypeme práškovým cukrom.
Tvarohová plnka: mäkký tvaroh prelisujeme, vymiešame s cukrom, smotanou a vanilkovým cukrom. Hrozienka umyjeme a pridáme do tvarohovej plnky.

### Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 2130 | 511 | 15,85 | 22,7 | 0,0 | 59,2 | 1,7 | 180,0 | 1,5 | 0,094 | 0,1 | 0,3 | 1,4 | 0,9 |
| **B** | 2764 | 663 | 20,22 | 27,0 | 0,0 | 82,5 | 2,4 | 219,6 | 1,9 | 0,116 | 0,2 | 0,4 | 1,7 | 1,2 |
| **C** | 331 | 795 | 24,0 | 31,3 | 0,0 | 101, | 2,9 | 259, | 2,3 | 0,13 | 0,2 | 0,5 | 2,0 | 1,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | | 7 | | | 1 | | 3 | | 8 | | | | |
| **D** | 392 0 | 941 | 28,7 3 | 36,7 | 0,0 | 120, 4 | 3,5 | 310, 1 | 2,8 | 0,16 1 | 0,3 | 0,6 | 2,4 | 1,8 |